Recept

Recept · 1 maaltijd · 150 g

Voedingswaardewijzer
29 november 2026

39 kcal per maaltijd · 26 kcal per 100 g

Energieverdeling: eiwit 25 en% · koolhydraten 45 en% (waarvan suikers 12) · vet 10 en% (waarvan verzadigd 3) · vezel 20 en%.

Ingrediënten

Voedingsmiddel	Hoeveelheid
Sperziebonen, in blik of glas, kant-en-klaar	150 g

Macronutriënten

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	en%	ADH per maaltijd	%
kJ (kJ)	165	110			2%
kcal (kcal)	39	26			2%
Eiwit (g)	2,4	1,6	24,6		4%
Koolhydraten (g)	4,4	2,9	44,6		2%
Suiker (g)	1,2	0,8	12,3		2%
Water (g)	137	91,4			9%
Vet (g)	0,45	0,3	10,4		1%
Cholesterol (mg)	0	0			0%
Vezels (g)	3,9	2,6	20,0		13%
Verzadigd (g)	0,15	0,1	3,5		1%
EOV (g)	0,15	0,1			0%
MOV (g)	0,15	0,1			1%
Omega 3 (g)	0,15	0,1			11%
Omega 6 (g)	0,15	0,1			2%
Omega 3 ALA (g)	0,08	0,05			7%
Omega 3 EPA+DHA (g)	0	0			0%

Vitaminen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
B1 (mg)	0,05	0,03		4%
B2 (mg)	0,08	0,05		5%
B3 (mg)	0,6	0,4		4%
B6 (mg)	0,04	0,03		3%
B12 (µg)	0	0		0%
C (mg)	4,5	3		6%
D (µg)	0	0		0%
E (mg)	0,15	0,1		1%
K (µg)	24	16		34%
A (µg)	0	0		
B11 / Foliumzuur (µg)	40,5	27		14%

Mineralen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Calcium (mg)	73,5	49		7%
Fosfor (mg)	30	20		5%
Magnesium (mg)	18	12		5%
Koper (mg)	0,12	0,08		13%
Jodium (µg)	4,5	3		3%

IJzer (mg)	0,75	0,5	7%
Selenium (µg)	0	0	0%
Zink (mg)	0,39	0,26	4%
Kalium (mg)	191	127	5%
Natrium (mg)	243	162	16%

Overig

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Beta-caroteen (µg)	420	280		11%
Alfa-caroteen (µg)	37,5	25		5%
Luteine (µg)	555	370		28%
Zeaxanthine (µg)	3	2		2%
Lycopeen (µg)	3	2		0%
RAE (µg)	36	24		5%
Beta-cryptoxanthine (µg)	3	2		1%

Details

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
K1 (µg)	24	16		
Eiwit plantaardig (g)	2,4	1,6		4%
Eiwit dierlijk (g)	0	0		0%
Stikstof (g)	–	–		
Polysacchariden (g)	3,3	2,2		
K2 (µg)	–	–		
Polyolen (g)	0	0		
Alcohol (g)	0	0		
Organische zuren (g)	–	–		
Som van vetzuren (g)	0,45	0,3		
Transvetten (g)	0	0		
EPA (g)	0	0		
C22:5 n-3 cis (DPA) (g)	0	0		
DHA (g)	0	0		
C21:5 n-3 cis (HPA) (g)	0	0		
Alfa-tocoferol (mg)	0	0		
Beta-tocoferol (mg)	0	0		
Gamma-tocoferol (mg)	0,45	0,3		
Delta-tocoferol (mg)	0	0		
fatty acid 4:0 (butyric acid) (g)	0	0		
fatty acid 6:0 (caproic acid) (g)	0	0		
fatty acid 8:0 (caprylic acid) (g)	0	0		
fatty acid 10:0 (capric acid) (g)	0	0		
fatty acid 24:2 n-6 cis,cis (g)	0	0		
C18:3n-3 trans (g)	0	0		
Eovz trans rest (g)	0	0		
Niet-geidentificeerde vetzuren (g)	0	0		
IJzer haem (mg)	0	0		
IJzer non-haem (mg)	0,75	0,5		
Retinol equivalenten (RE) (µg)	73,5	49		
Verz vetz rest (g)	0	0		

ADH-balk: aandeel van de dagelijkse referentiewaarde (Referentiewaarden 2026-08 (volwassen man, 70 kg)) per maaltijd; groen = streefwaarde, grijs = bovengrens of richtwaarde.

Berekend met de brontabel. – = bij geen enkel ingrediënt bepaald (telt niet als 0) · * = onvolledig, bij een of meer ingrediënten niet bepaald · en% = aandeel van de energie (eiwit en koolhydraten 4, vet 9, vezel 2, alcohol 7 kcal per gram). Verliezen door koken of bakken zijn niet meegerekend; de uitkomsten zijn indicatief. voedingswaardewijzer.nl